

# Les ateliers du Prif en quelques chiffres\*

\* Sources : rapport d'activité 2015 et rapport d'évaluation 2014 - Prif

Dans + de  
**350 villes**  
en Île-de-France

+ **1 500**  
**ateliers**  
réalisés depuis  
la création du Prif  
en 2011

+ **20 000**  
**participants**

**98%**

jugent l'atelier suivi  
bénéfique pour leur  
santé

**99%**

recommandent  
l'atelier suivi à leurs  
proches

**91%**

envisagent de  
poursuivre une activité  
physique suite à un  
atelier l'Équilibre  
en mouvement

LE PRIF REGROUPE LES PRINCIPAUX ACTEURS DE LA RETRAITE

Les membres du Prif : l'Assurance retraite (Cnav), la Mutualité sociale agricole (MSA) et le Régime social des indépendants (RSI).

Les partenaires institutionnels : l'ARS Île-de-France, la CNRACL, la Cropéra, l'Ircantec, la Mutualité française Île-de-France, le Gérond'îf.

POUR  
**BIEN**  
VIEILLIR

Le partenaire des jeunes de plus de 60 ans  
[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



# Tiramisu prunes-poires

## PRÉPARATION

- 1 Battre les blancs en neige très ferme.
- 2 Mélanger le mascarpone avec les jaunes d'œufs, le sucre en poudre, la vanille et la cannelle.
- 3 Incorporer délicatement les œufs en neige à ce mélange.
- 4 Peler les poires et les prunes et les découper en petits dés.
- 5 Dans 4 verrines :
  - disposer au fond des morceaux de spéculoos,
  - recouvrir d'une couche de mélange au mascarpone,
  - disposer ensuite les cubes de poires et de prunes,
  - enfin, remettre une couche de mascarpone et une couche de biscuits.
- 6 Saupoudrer de cacao amer.
- 7 Réserver au réfrigérateur au minimum 2h.

Pour 4  
personnes

### INGRÉDIENTS

150 g de mascarpone

2 œufs

50 g de sucre

2 poires

4 prunes

10 spéculoos

1 cuillère à café  
de cannelle

1 cuillère à café  
de cacao en poudre  
vanille (liquide)

DÉCOUVREZ D'AUTRES  
RECETTES ET DES CONSEILS  
SUR L'ALIMENTATION  
EN VOUS INSCRIVANT  
AUX ATELIERS BIEN DANS  
SON ASSIETTE DU PRIF.

POUR  
**BIEN  
VIEILLIR**